353. サッカーにおける足関節バンデージ固定の有効性

○石栗　建[1)]，宮永　豊[2)]，下条仁士[2)]，福林　徹[3)]
白木　仁[2)]
1）筑波大学体育研究科・2）体育科学系
3）臨床医学系

【目的】

バンデージの固定力を，足関節動揺性の定量評価及び固定法使用感によりテーピング・ブレースと比較検討し，その有効性を評価する．

【方法】

バンデージ（弾性包帯）として0回・10回・30回・60回使用したものの4種類，テーピングとしてホワイトテープのみ・エラスティックテープを併用したものの2種類，ブレースとしてエバーステップ3・その簡易型の2種類．以上の8種類の固定法を足関節に施行した．

足関節動揺性の定量評価に関しては，実験1として蹴球部員21名21足を対象とし，テロスSEを用い15kgの内反ストレスをかけ固定法使用前，使用直後，15分ミニゲーム後，45分ミニゲーム後に距骨傾斜角の測定を行った．実験2としては，バンデージにおいて汗よる固定力への影響をみるため，蹴球部員12名12足を対象とし，①バンデージの内側半分が濡れる．②バンデージ全体が濡れる．③濡れたバンデージを巻く．の3条件で同様の測定を行った．実験1，2とも，統計処理を加え固定力を評価した．

固定法の使用感に関しては，装着感として安定感，競技能力への影響としてプレーのしやすさ，それぞれ5段階評価での調査を行った．

【結果及び考察】

バンデージでは使用回数30回においては使用直後に，使用回数60回においては45分ミニゲーム後まで有意差がみられた．使用回数10回では，半分濡らして巻いた場合，全体が濡れた場合において有意差がみられた．テーピングでは，ホワイトテープのみが15分ミニゲーム後まで，エラスティックテープを併用したものが45分ミニゲーム後まで有意差がみられた．固定法の使用感に関しては，安定感の点ではテーピング，プレーのしやすさの点ではバンデージの評価が最も高かった．以上の結果より，バンデージは使用回数の多いもので固定力が持続し，また汗により固定力が減少することなく使用回数の少ない10回バンデージではむしろ増加することがわかった．さらに使用感を総合した結果においてもプレーのしやすいバンデージの評価が最も高かった．テーピングにおいては固定力はあるものの，インステップキックの蹴りにくさやコスト面に課題を残している．これらを総合してみると，足関節捻挫などによりどうしても固定力が望まれる場合以外，つまり日常的に用いる固定法としてはバンデージが最も実用的であると考えられる．

Key Word　1.サッカー 2.バンデージ 3.固定力